आत्मरक्षा के गुर सीखें

सग्रहकर्ता – रोबिन सिराना

अकेले घर चलना और असहज महसूस करना? बस में एक अजनबी से एक अजीब खिंचाव हो रही है? हममें से कई लोग वहां गए हैं।

राष्ट्रव्यापी 1,000 महिलाओं के जनवरी 2018 के सर्वेक्षण में, 81 प्रतिशत ने अपने जीवनकाल में यौन उत्पीड़न, हमले या किसी न किसी रूप में अनुभव किया।

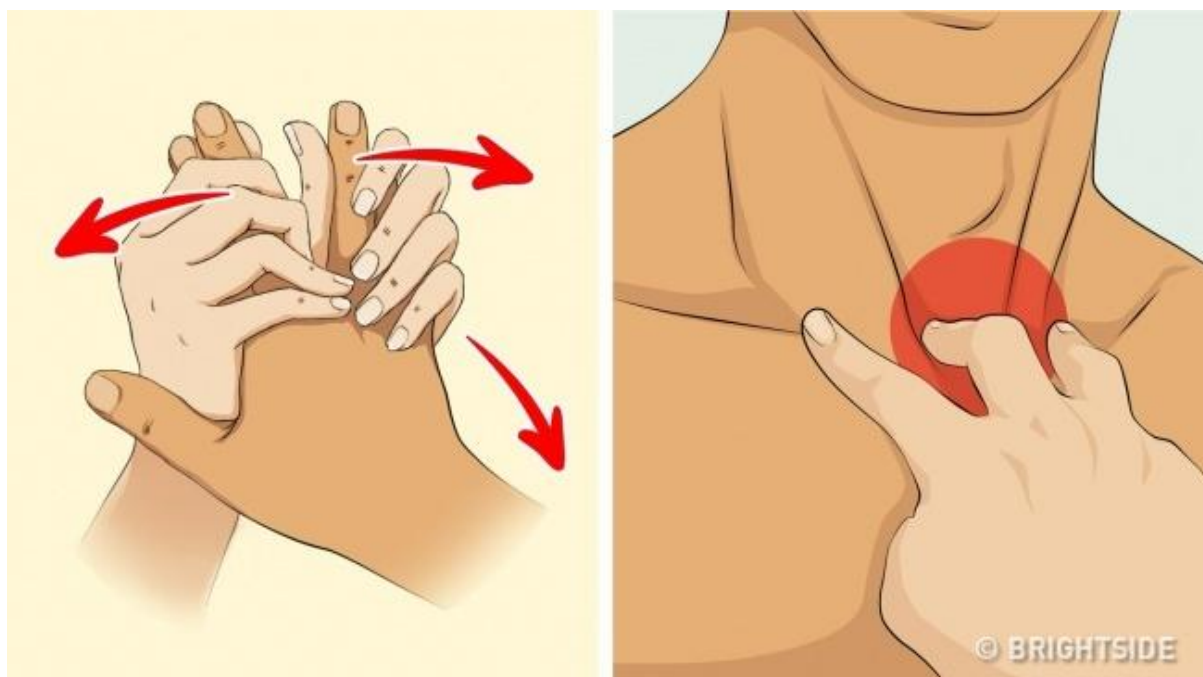
मौखिक उत्पीड़न सबसे आम रूप था, लेकिन 51 प्रतिशत महिलाओं ने कहा कि उन्हें अनचाहे तरीके से छुआ या अंगूर दिया गया, जबकि 27 प्रतिशत महिलाएं यौन उत्पीड़न से बचीं।

यहां तक कि अगर आप व्यक्तिगत रूप से कभी भी खुद को ऐसी स्थिति में महसूस नहीं करते हैं, जिससे आप शारीरिक रूप से असुरक्षित महसूस करते हैं, तो अपने अगले कदमों के बारे में आश्वस्त रहें (और अपने आप को कभी भी दुर्भाग्यपूर्ण परिस्थितियों में मदद करने के लिए क्या कर सकते हैं) सभी अंतर बना सकते हैं।

शुरुआत के लिए, कमजोर स्थानों को याद करें।

इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि आपका हमलावर कितना बड़ा या भारी है क्योंकि आप किसी को भी हरा सकते हैं यदि आप जानते हैं कि सबसे कमजोर स्थान कहां हैं। मुख्य हैं आंख, नाक, गला, छाती, घुटने और कमर।

आप किसी भी तरह से हमला कर सकते हैं जो आप चाहते हैं, लेकिन सुरक्षित पक्ष पर होने के लिए, आपको यह याद रखना होगा कि इन क्षेत्रों में सबसे प्रभावी चालें लक्षित हैं।

सबसे सरल और सबसे प्रभावी चाल:

सबसे अच्छी चालों में से एक है जो किसी भी विशालकाय फुसफुसाएगी या अपने घुटनों को गिराएगी कलाई को पकड़ रही है। उसकी छोटी उंगली और उसकी अनामिका को एक हाथ से पकड़ें, और दूसरी के साथ उसकी मध्य और तर्जनी को आगे की ओर झुकाएं।

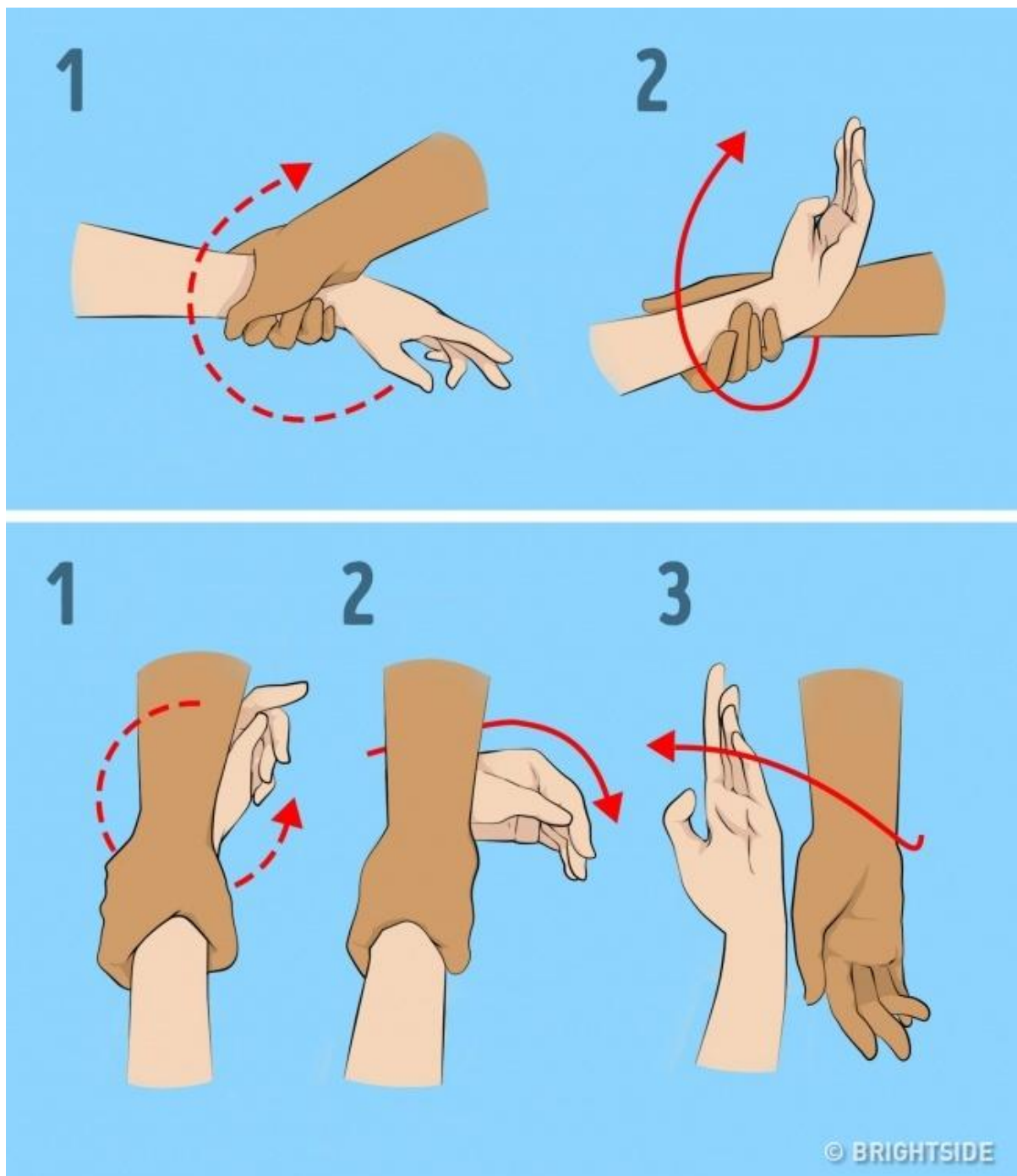
एक हमले के लिए सबसे स्पष्ट क्षेत्र कमर है। सभी आत्मरक्षा पाठ्यक्रम इस क्षेत्र के लिए लक्ष्य रखने की सलाह देते हैं।

इस क्षेत्र को मारना सचमुच हमलावर को पंगु बना देगा और आपके पास बचने के लिए पर्याप्त समय होगा।

अगर आपको सामने से पकड़ा गया

यदि आपको सामने से पकड़ा गया था और आप अपने हाथ नहीं उठा सकते हैं, तो निम्न कार्य करें: अपने हाथों को आगे बढ़ाएं और अपने श्रोणि के सामने एक मुट्ठी बनाएं। यह आपके और हमलावर के बीच पर्याप्त जगह बनाएगा।
उसके बाद, अपने माथे से हमलावर की नाक पर वार करें। इससे हमलावर आपसे दूर चला जाएगा। अब उसे अपने घुटने से कमर में मारें।

यदि आपके और हमलावर के बीच अभी भी कुछ जगह है, तो एक तरीका है जिससे आप अपनी हथेली का उपयोग करके अपनी रक्षा कर सकते हैं। अपनी बाईं बांह को सीधा करें और अपनी दाहिनी बांह के साथ उसकी ठोड़ी और नाक पर हमलावर को मारा। फिर, उसे कमर में मारा। इस तरह हमलावर लंबे समय तक भटका रहेगा और वह नहीं चल पाएगा।

अपने हाथों को कैसे मुक्त करें:

यदि आप "अंगूठे का नियम" याद रखते हैं तो आप आसानी से गढ़ से बच सकते हैं: हमलावर के अंगूठे की तरफ अपनी भुजा घुमाएँ।

यदि वह आपकी बांह को कसकर पकड़ रहा है, तो अपनी कलाई को अंगूठे की ओर घुमाएं। जब आपका हाथ हमलावर के नीचे होता है, तो अपने हाथ को जितना हो सके उतना जोर से खींचें।

यदि आपको पीछे से पकड़ा गया था:

हमलावर अक्सर पीछे से आते हैं क्योंकि यह पीड़ित के हथियार को पकड़ने का सबसे आसान तरीका है ताकि वे उन्हें स्थानांतरित न कर सकें।

खुद को आज़ाद करने के लिए, जल्दी से पीछे झुकें और अपने सिर के पीछे से हमलावर को मारने की कोशिश करें। यदि आप ऐसा नहीं कर सकते तो ठीक है: हमलावर को अपना एक पैर आगे रखना है।

अब जल्दी से नीचे झुकें, उसका पैर पकड़ें और उसे अपने साथ खींचते हुए उठें। अब हमलावर संतुलन खो देगा और आप सबसे बड़े प्रतिद्वंद्वी को भी गिरा पाएंगे।

यदि आपसे संपर्क किया गया और पक्ष से पकड़ा गया:

सभी प्रकार की मार्शल आर्ट्स में कोहनी हिट सबसे खतरनाक हिट में से एक है। यदि आपकी ओर से संपर्क किया जाता है तो यह वास्तव में आपकी ज़रूरत की हिट है।

एक धनुषाकार चाल के साथ हमलावर के मंदिर, जबड़े या नाक को मारो। इसके बाद, हमलावर कुछ कदम पीछे ले जाएगा। अब उसे

अपने पेट या छाती में मारें। एल्बो हिट्स इतने मजबूत हैं कि वे किसी भी प्रतिद्वंद्वी को भटका देंगे।

यदि आपको दीवार के खिलाफ धक्का दिया गया था:

ऐसा बहुत बार होता है कि हमलावर अपने पीड़ितों को किनारे करने की कोशिश करते हैं या उन्हें एक दीवार के खिलाफ धक्का देते हैं। इस स्थिति में, सबसे कमजोर स्थानों को याद रखना आवश्यक है और आपकी स्थिति के आधार पर उनमें से एक को हिट करना है।

यदि हमलावर के दोनों हाथ ऊपर हैं, तो अपनी हथेली को सीधा करें और उसे बगल में मारें।

- यदि आपकी एक हाथ नीचे है, तो एक मौका है कि आप प्रतिद्वंद्वी को उसकी छाती, गर्दन या जबड़े में मार सकते हैं।
- लेकिन सबसे प्रभावी और शक्तिशाली हिट में से एक आपके सिर के साथ हिट है। प्रतिद्वंद्वी की तुलना में कम होने के लिए स्काट करें। फिर जल्दी से ऊपर कूदो और उसे अपने माथे से जबड़े में मारा। यह चाल तुरंत हमलावर को भटका देगी और आपको भागने का मौका देगी।

हमें उम्मीद है कि आपको कभी भी इन चालों का उपयोग नहीं करना पड़ेगा, लेकिन यदि आप अपने आप को खतरे की स्थिति में पाते हैं, तो कमजोर क्षेत्रों को याद रखें!

नीचे महिलाओं के लिए हमारी शीर्ष आठ आत्मरक्षा चालें हैं - निर्देशों के साथ पूर्ण - किसी भी स्थिति में अपने आप को बचाने के लिए सशक्त महसूस करने में मदद करने के लिए।

1. हैमर की हड़ताल

- अपनी कार की चाबी का उपयोग करना अपने बचाव का सबसे आसान तरीका है। अपने नाखूनों का उपयोग न करें, क्योंकि आपको अपने हाथों को घायल करने का अधिक जोखिम है।
- इसके बजाय, यदि आप रात में चलते समय असुरक्षित महसूस करते हैं, तो आपकी चाबियां हथौड़े के प्रहार के लिए आपकी मुट्ठी के एक तरफ से बाहर निकलती हैं।
- अपनी चाबी की अंगूठी को एक मुट्ठी में पकड़ें, जैसे कि हथौड़े को पकड़कर, अपने हाथ की तरफ से फैली हुई चाबियों के साथ।
- अपने लक्ष्य की ओर नीचे की ओर फेंके।

2. ग्रोइन किक

यदि कोई आपके सामने से आ रहा है, तो एक ग्रोइन किक आपके हमलावर को पंगु बनाने के लिए पर्याप्त बल प्रदान कर सकती है, जिससे आपका बचना संभव है।
अपने आप को सबसे अच्छा आप कर सकते हैं के रूप में स्थिर।

- अपने प्रमुख पैर को जमीन से उठाएं और अपने घुटने को ऊपर की ओर चलाना शुरू करें।
- अपने प्रमुख पैर को बढ़ाएं, कूल्हों को आगे बढ़ाएं, थोड़ा पीछे की ओर झुकें, और जोर से किक करें, जिससे आपके पैर के निचले पिंडली या गेंद और हमलावर के कमर के क्षेत्र के बीच संपर्क हो सके।

वैकल्पिक: यदि आपका हमलावर बहुत करीब है, तो अपने घुटने को कमर की तरफ जोर से दबाएं। सुनिश्चित करें कि आप स्थिर हैं और गिरने का खतरा नहीं है।

3. एड़ी हथेली हड़ताल

- अपने प्रमुख हाथ के साथ, अपनी कलाई को फ्लेक्स करें।
- या तो हमलावर की नाक के लिए निशाना साधें, नथुने से ऊपर की ओर, या हमलावर की ठोड़ी के नीचे, गले में ऊपर की ओर ऊपर की तरफ थपकी।
- अपनी हड़ताल को फिर से सुनिश्चित करें। अपनी भुजा को जल्दी से पीछे खींचने से हमलावर के सिर को ऊपर और पीछे करने में मदद मिलेगी।
- यह आपके हमलावर को पीछे की ओर डगमगाएगा, जिससे आप उनकी पकड़ से बच सकते हैं।

वैकल्पिक: कानों के लिए एक खुली हथेली बहुत भटकाव हो सकती है।

4. एल्बो स्ट्राइक

यदि आपका हमलावर निकट सीमा में है और आप एक मजबूत पंच या किक को फेंकने के लिए पर्याप्त गति प्राप्त करने में असमर्थ हैं, तो अपनी कोहनी का उपयोग करें।

- यदि आप कर सकते हैं, तो एक शक्तिशाली झटका सुनिश्चित करने के लिए अपने आप को एक मजबूत कोर और पैरों के साथ स्थिर करें।
- अपनी बांह को कोहनी पर मोड़ें, अपना वजन आगे बढ़ाएं, और अपनी कोहनी को अपने हमलावर की गर्दन, जॉलाइन, ठुड्डी या मंदिर में मारें। ये सभी प्रभावी लक्ष्य हैं।
- इससे आपका हमलावर अपनी पकड़ ढीली कर सकता है, जिससे आप भाग सकते हैं।

5. वैकल्पिक कोहनी का प्रहार

इस बात पर निर्भर करता है कि जब आप शुरू में हमला करते हैं, तब आप खड़े कैसे होते हैं, तो आप कोहनी की चोट पर बदलाव के लिए बेहतर स्थिति में हो सकते हैं।

- अपनी कोहनी को कंधे की ऊंचाई तक उठाएं।
- एक ही तरफ के पैर को पिवट करें और अपने कूल्हों को घुमाने की अनुमति दें, जब आप हड़ताल करते हैं तो अपनी कोहनी के सामने के हिस्से में अधिक गति पैदा करते हैं।

6. ‘bear hug attack’ से बचाव

उन मामलों के लिए जहां हमलावर पीछे से आ रहा है, आप इस चाल का उपयोग करना चाहते हैं। कम पाने और अपने आप को मुक्त करने के लिए जगह बनाने पर ध्यान दें

- कमर से आगे की ओर झुकें। यह आपके वजन को आगे बढ़ाता है, जिससे आपके हमलावर के लिए आपको उठाना मुश्किल हो जाता है। यह आपको कोहनी को हमलावर के चेहरे की तरफ से फेंकने के लिए एक बेहतर कोण भी देता है।

- अपनी कोहनी के साथ हमलावर में मुड़ें और पलटवार जारी रखें।

- यह आपको चेहरे को घायल करने या कमर को चोट पहुंचाने के लिए एक और कदम का उपयोग करके, पूरी तरह से मुड़ने के लिए जगह देनी चाहिए। इन चालों ने जो स्थान बनाया है, उससे आप भागने और भागने में सक्षम हो सकते हैं।

7. फंसे हुए हाथों से बचो

यदि आपका हमलावर पीछे से आता है और आपकी बाहों को फँसाता है (यह भालू के गले के समान है, लेकिन आप स्वतंत्र रूप से नहीं चल पाएंगे), तो यहाँ क्या करना है:

- पहली प्रतिक्रिया यह होनी चाहिए कि आपके हमलावर की बाहों को एक झुंड में अधिक जाने से रोका जाए। अपने कूल्हों को एक तरफ शिफ्ट करें। यह खुले हाथ से थप्पड़ से ग्रोइन पर हमले के लिए एक उद्घाटन देता है।
- अपने हाथों को अपनी बाहों तक वापस लाएं और लपेटने के लिए अपनी विपरीत कोहनी को ऊपर उठाएं। जब आप मुड़ रहे हों तो अपनी बाहों को अपनी छाती से सटाकर रखें।

- अपने घुटनों और अन्य पलटवारों के साथ आक्रामक रहें जब तक कि आप विघटन नहीं कर सकते।

8. साइड हैडलॉक से बचे

जब हमलावर पक्ष से अपने सिर के चारों ओर अपनी बांह को लॉक करता है, तो आपकी पहली वृत्ति को घुट जाने से बचना चाहिए।

- चोक होने से बचने के लिए जितना संभव हो हमलावर की तरफ मुड़ें।
- अपने हाथ से जो सबसे दूर है, खुले हाथ से थप्पड़ से तब तक मारें, जब तक आपके पास अपने सिर को मोड़ने के लिए पर्याप्त रास्ता न हो।

यदि आप शारीरिक रूप से अपनी रक्षा करने में सक्षम नहीं हैं तो सुरक्षित कैसे रहें

हालाँकि, अगर आपको विश्वास नहीं है कि आप शारीरिक रूप से एक हमलावर को संभालने में सक्षम हैं, तो इन सावधानियों को अपनाएँ:

सुरक्षा टिप्स

- एक अच्छी तरह से प्रकाशित सार्वजनिक क्षेत्र में रहें। घर न जाएं या भीड़ से दूर न जाएं। एक दुकान या एक कॉफी की दुकान में चलो और मदद के लिए पूछें।

- पुलिस को बुलाओ। यदि आप खतरे में हैं, तो एक अच्छी तरह से प्रकाशित सार्वजनिक क्षेत्र का पता लगाएं और 1090 या अपनी स्थानीय आपातकालीन सेवाओं को डायल करें।

- संरक्षण ले। चाहे काली मिर्च स्प्रे, एक व्यक्तिगत सुरक्षा अलार्म, या एक लिपस्टिक टेजर, आत्मरक्षा उपकरण आपको आराम से अधिक महसूस करने में मदद कर सकते हैं।

- यदि आप आत्मरक्षा उपकरण ले जा रहे हैं, तो सुनिश्चित करें कि उनका उपयोग कैसे करें, इस बारे में प्रशिक्षण प्राप्त करें। आप हथियारों के रूप में अधिक सामान्य वस्तुओं का उपयोग भी कर सकते हैं, जिसमें एक पर्स, अटैची, छाता, फोन, पेंसिल, पुस्तक, या रॉक शामिल हैं।

- कुछ भी कुंद जिसे हिट, थ्रो, स्टैब या स्विंग के लिए इस्तेमाल किया जा सकता है, बहुत प्रभावी हो सकता है।

बलात्कार, दुर्व्यवहार और अनाचार नेशनल नेटवर्क की रिपोर्ट है कि 70 प्रतिशत यौन हिंसा के मामले एक अंधेरे गली में यादृच्छिक अजनबियों द्वारा नहीं किए जाते हैं, लेकिन जिन लोगों को हम जानते हैं: दोस्तों, परिवार, भागीदारों, सहकर्मियों, आदि।

यह हमें अपने पहरे को नीचा दिखाने के लिए पैदा कर सकता है। हम बहुत शर्मिंदा हो सकते हैं, बहुत शर्मीले, या दूसरों की भावनाओं को आहत करने से डरते हैं जो हम हमेशा अपने बारे में नहीं सोचते हैं।

रोकथाम के कुछ आवश्यक सिद्धांत भी शामिल हैं:

जागरूकता। सुनिश्चित करें कि आप अपने पर्यावरण के बारे में अधिक से अधिक जागरूक हैं। एक स्थान से दूसरे स्थान पर या अन्य सार्वजनिक सेटिंग्स पर चलते समय ध्यान भंग करना। अपने फ़ोन पर लगातार घूरें नहीं। सुनिश्चित करें कि आप अपने आसपास सुन सकते हैं। चाबी तैयार है। एक उद्देश्य के साथ चलो।

सीमाओं। अपने आप से यह पूछने के लिए एक बिंदु बनाएं कि कोई आपको असहज क्यों बनाता है। उनके साथ मौखिक रहें। कोई फर्क नहीं पड़ता कि आप **काम करने के लिए एक दोस्ती या संबंध चाहते हैं, यदि वे आपकी सीमाओं का सम्मान नहीं कर सकते हैं, तो वे आपके जीवन में किसी के साथ नहीं हैं।**

अष्टांगहृदयम् भाग – प्रथम

(ऋषि वाग्भट्ट द्वारा रचित)

दिनचर्या
ऋतुचर्या
रोगों की उत्पत्ति के कारण
आहार द्रव्यों का ज्ञान
अन्न द्रव्यों का ज्ञान

अष्टांगहृदयम् भाग – द्वितीय

(ऋषि वाग्भट्ट द्वारा रचित)

ज्वर चिकित्सा
रक्तपित्त चिकित्सा
कास चिकित्सा
श्वास चिकित्सा
राजयक्ष्मा चिकित्सा
ह्रदय रोग
मद्यपान चिकित्सा

गुरुकुल शिक्षा एवं बाल संस्कार

गौमाता पंचगव्य चिकित्सा

1) गोदुग्ध (दूध)
2) गोघृत (घी)
3) गोमूत्र (मूत्र)
4) गोदधी (दही)
5) गोमेह (गोबर)

रोगी रोग मुक्त
बिना दवाई

- योगासन
- हस्त मुद्रा योग
- एक्यूप्रेशर पद्धति

एक शक्तिशाली भारत की ओर...

स्वदेशी उत्पाद बनाने कि विधि

भाग - 1

स्वावलम्बी बने और स्वदेशी की ओर चले....
श्री राजीव दीक्षित जी

सहयोग राशि - 25 रूपये

चुटकियों में बड़ी - बड़ी गणनाएं

वैदिक गणित

वैदिक गणित के 16 सूत्र एवं 14 उपसूत्र

शुद्ध

हिन्दी

सीखे!

"संस्कृतनिष्ठ हिन्दी ही हमारी राष्ट्रभाषा है"

अंग्रेजी कानून व्यवस्था	स्विस बैंक में भारत की लूट	भारत की आजादी का इतिहास - 1	भारत की आजादी का इतिहास - 2
भारत की आजादी का इतिहास - 3	मैकाले शिक्षण पद्धति	गौरक्षा और उसका महत्व	प्रतिभा पलायन 1
प्रतिभा पलायन 2	एलिजाबेथ की भारत यात्रा	भारत और यूरोप की संस्कृति - 1	भारत और यूरोप की संस्कृति - 2
भारत और यूरोप की संस्कृति - 3	भारत और यूरोप की संस्कृति - 4	विज्ञापनों का बाल मन पर प्रभाव	स्वदेशी चिकित्सा भाग - 1
स्वदेशी चिकित्सा भाग - 2	स्वदेशी चिकित्सा भाग - 3	स्वदेशी चिकित्सा भाग - 4	स्वदेशी चिकित्सा भाग - 5
स्वदेशी चिकित्सा भाग - 6	स्वदेशी चिकित्सा भाग - 7	स्वदेशी चिकित्सा भाग - 8	विषमुक्त खेती और समृद्ध किसान
भारत का स्वर्णिम अतीत	विश्व को भारत की देन	देश की ऐतिहासिक भूलें	अंतरराष्ट्रीय संधियों में फंसा भारत
स्वदेशी आन्दोलन	व्यवस्था परिवर्तन भाग - 1	व्यवस्था परिवर्तन भाग - 2	रासायनिक खेती और मौत का व्यापार
खेती और किसानों की गुलामी - 1	खेती और किसानों की गुलामी - 2	खेती और किसानों की गुलामी - 3	श्री राम कथा में भारत का समाधान

बड़े – बड़े लोगो की बड़ी - बड़ी बाते सुनी होगी
राजीव दीक्षित जी को नहीं सुना तो क्या सुना?

www.rajivdxt.com

श्री राजीव दीक्षित स्वदेशी अभियान

अपनी इच्छानुसार जिस विषय में भी आपकी रूचि हैं, उस पर क्लिक कीजिए, उस विषय की सम्पूर्ण जानकारी आपको मिल जायेगी।

हमारा ब्लॉग

हमसे जुड़ें

स्वदेशी वस्तुएँ खरीदे